

你以为请了个健身狂魔,其实只是个销售“精英”

健身私教没有证书也能上岗

当不少人还在为“A4腰”“反手摸肚脐”奋斗时，网络上又兴起晒“iPhone腿”“硬币手”了。春末夏初，转眼又到了拼穿衣显瘦、脱衣有肉的季节。确实，不论明星、网红，还是普通百姓，大家最关心的莫过于今天是不是又胖了。于是，为了不让自己整年徒劳伤悲，不少人加入到健身塑形的行列中来，办完健身卡再请个私教指导，效果怎样先不说，私教果真更专业吗？

记者 陈胜男

健身私教遍地都是

春回大地之时你是否总能收到一些健身房的宣传单，肌肉猛男、马甲线“小腰精”，看着宣传单上的照片，恨不得分分钟跑到健身房把自己也雕刻成那样。确实，每年开春后各大健身房纷纷迎来了一年人气最旺的时段，尤其最近一段时间的晚上七八点钟，用个跑步机需蹲点候着，操课房也是人满为患。大家都想瘦，都想快点瘦，最好是在露胳膊露腿之前瘦下来，健身房就是抓住了消费者这样的心理，于是一阵阵吆喝希望你办张私教卡，专业指导保管见效。

私教就像是健身房的颜值担当，高颜值确实能为他们带来一些会员，但细胳膊细腿一看也不像是有健身经验的人也自称是私教。

据业内人士透露，宁波一些健身连锁机构扩张店面，刚选完新店地址，往那儿摆几台器械，就开始吆喝卖卡卖课程了。在这些吆喝的人中间有些就是所谓的私教，可能你听了他们的介绍心动并且行动了，但买完卡后隔三天或许你就再也找不着这位私教了，这难道不是销售员吗？

确实，根据记者自身的经验，很少在办卡的时候会想到要求对方出示能证明他就是私教的证书，但就好比会计有会计证一样，私教也有自己的上岗证。

国家职业资格证书考取门槛低

小严是一家健身房的资深私教，他告诉记者，目前有三种证书在业内被广泛认可，分别是美国体适能证书、亚洲体适能证书和国家职业资格证书（国职证书）。其中美国体适能属于健身行业内的殿堂级证书，是全球范围被广泛认可的一本证书，当然也最难考取；而国职证书考试难度低、通过率高，对报考人也无条件限制。

考取国职证书需要通过培训、考试等环节，一般考点设在北京、上海、广州等一线城市。小严坦承，国职证书的门槛低，只要花上几千元就能考，考证也不会费很长的时间，一般两周左右就能考取，但也不乏快速取得证书的途径，比如某宝就有贩卖高级私教证书的。但其实没有证书同样也能自称私教。

“一些健身连锁机构的一家门店私教就不下20人，要说各个都有证也很难说。”据小严介绍，如果健身房管理稍微严格一些的，有相关证书才能称得上私教，而那些没有证书却称自己是私教的其实也就是个实习生，“只是他不会告诉你自己是实习生而已，而且一般顾客也很少会要求看一看你有没有上岗证书。”

48%私教无专业背景

有没有证书真的那么重要吗？

小严有一个会员请私教的理由不是减肥，也不是塑形，就只是为了买个安全。据小严介绍，这位会员的好友酷爱健身，有一次举重超过一二百公斤，一不留神闪到了腰，下半身不幸瘫痪。

是的，健身容易受伤。动感单车脚扎没绑紧，一不留神蹬出去就是一个骨折；跑步机上过度运动，容易给膝关节造成压力和损伤；使用器械进行力量锻炼，最容易出现关节屈曲超出正常范围导致受伤。私教不只是教学员掉肉那么简单，更重要的还是为了在运动过程中避免学员不必要的损伤，而万一出现意外也能合理应对。

不过，据国家体育总局职业技能鉴定指导中心发布的《2015中国健身教练职业发展报告》显示：在入职1年~3年的健身教练中，有52%是体育院校学生，其余48%为无专业背景。有些从业者甚至从未接触过健身行业。在很多连锁健身机构，私人教练行业从业门槛极低，有的只是身材好，参加过一些短期培训班，因为善于销售，就能够上岗，国家职业资格



一私教在指导学员健身。

格证的持有率并不高。

卖课成了收入主要来源

一般来说，顾客在健身房办完健身卡后都能免费获赠两三堂私教课程，最初教练会给学员先做“体侧”。通过仪器，会员能了解到自己各部位肌肉和脂肪的含量，私教给出建议，并暗示如果购买了私教课程，按照教练计划保证一个月瘦身，两个月脱离亚健康，三个月看到马甲线。

记者走访了几家健身房后发现，宁波市区私教价格基本在每堂课（1小时）220元左右，最贵的金牌教练价格在500至600元的，但这并不多见。

按照普通人对于私教职业的理解，授课应该是这份工作的重中之重，但如今健身行业的怪象却是教练更像是销售员，而这很大一个原因与他们的收入分配有关。

小严告诉记者，私教的收入包括三部分，底薪、业绩和授课课时，其中底薪并不高，主要还是要靠业绩来提高收入，因为业绩占比高

达40%~50%。于是就有了不会销售的私教不是合格的颜值担当的笑话。

“确实存在着一些教练因为自己能力不够，缺少健身方面的知识积累，课上着上着就上下不去了的情况。”小严说，而且不少教练有你不买我课我就不睬你的偏见。

购买课程消费者还请多留心

随着健身行业急剧膨胀，专注销售的健身教练有不少，但也不乏有着真本领的私教，不过这这就需要消费擦亮眼睛，仔细辨认。

小严建议大家，先关注一下教练的体态，身形发福，或者是细胳膊细腿的肯定不靠谱，这样的教练哪怕有再多的证书也不管用。其次就是要多沟通交流，那些一问三不知，专业知识匮乏的教练肯定也需要消费者三思。

当然如果在沟通中你发现对方使劲推销，恨不得你把一年的课程都买下来的教练也是值得考虑。好的教练不是让你对他产生依赖感，而是教你健身，让你了解自己的身体，有一天课程结束了，你也能自己拿起器械来锻炼。

燃气热水器新国标6月实施

选购热水器先看热效最低值

从2016年6月1日起，新国标GB/20665-2015《家用燃气快速热水器和燃气采暖热水炉能效限定值及能效等级》将正式开始实施，新国标特别增加了热效率值的标准区间，其核心意义在提高燃气使用效率，减少能源消耗。

那么，新国标主要的内容是什么？消费者如何选购燃气热水器呢？

新国标的产品说明书忽悠难了

从国家质检总局最新发布的燃气热水器质量监督抽查结果来看，燃气热水器行业目前的产品质量却不容乐观。在抽查120家企业的120种产品中，共有21种产品不合格，不合格率接近两成。这些不合格品的主要问题之一就是热效率不足、大量的燃气被浪费。究其原因，除了企业的问题，燃气热水器行业标准的滞后也是另一个重要原因。

国标中有一个重要的数值指标叫做热效率值，通俗的解释就是燃气转化为热能的比值。

此前所使用的国标中，燃气热水器的热效率值只限定了最大值，按照环保等级分为三

档，分别为不低于96%、88%和84%。而新国标不仅将每个等级的最大值提高了2%，而且设定了最低值。能效等级为1级的燃气热水器热效率值从94%~98%、2级为85%~89%、能效等级为3级的82%~86%。

宁波方太厨具有限公司燃气热水器部部长周高云告诉记者，燃气热水器在工作时通常会有全负荷与半负荷两种状态。所谓的“全负荷”，就是热水器“铆足了劲工作”；而“半负荷”就是指在开了一半功率情况下的作业状态。

“在日常生活中，人们在使用燃气热水器的过程中，机器在一大半时间中都处于半负荷状态”，周高云介绍说，“只有在冬天寒冷的时候可能会处于全负荷状态，在春秋季节中的大部分时间都处于半负荷状态。因此新国标根据日常的使用状态设定了最低值，使热水器在半负荷状态下转化热能的效率更高，同时节省燃气。”

他介绍，目前市面上占比最大的是符合2级能效指标的产品。而运用冷凝技术，热水器的热效率值可以达到100%以上，但是此类产品的价格也比较贵。

燃气热水器在宁波更好销

在天一商圈的苏宁、国美等家电卖场，记者随机采访了一些正在选购燃气热水器的消费者。其中一位付女士表示，她首先会看品牌，像樱花、林内、A.O史密斯、方太、能率这些知名品牌是她的首选，其次她关注的是安全，燃气是不是会泄露直接关系到家人的安全。

另一位顾先生认为，热水是否稳定也是考量的一大因素，家里的热水器经常出现水温忽冷忽热的情况。

苏宁易购宁波地区相关负责人表示，从销售情况看，相较电热水器和太阳能热水器，宁波的消费者最青睐的是燃气热水器，因为其优点显而易见，功率高，出水量大，即开即有无需等待

此外，他介绍了选购燃气热水器的一些小窍门。

最简单的就是掂重量，一般的燃气热水器产品，其总重量一般在8公斤左右，有些杂牌产品重量则更轻，但好的热水器一般可以做到

16升16公斤，这些重量的背后，就能判断出其材质是否大部分是不锈钢的，这和热水器的品质息息相关。比如说，如果烟管铝薄管而不采用不锈钢，则不耐高温，易破漏，存在安全隐患。

外观看完后，还打开机箱盖看看，在里面你可以看到热水器的发动机：火排，首先看火排的厚度，好的火排厚度一般是大于0.3mm的不锈钢，且是一块钢板一次成型。这样的燃烧器耐腐蚀、使用寿命在20年以上。

火排上边的通畅是热交换器。热交换器的组件包括水管、壳体及热交换片，好的热交换器会全部采用超厚的纯铜材质，外壁厚度达0.5mm，远高于一般品牌的0.3mm；而含铜纯度十分重要，我们可以通过看颜色来判断。一些含铜量低的热交换器通常采用镀锌材质，表面呈灰色，铅为重金属，受热后会形成铅蒸汽，有毒不环保，而且与燃气结合后，容易生成有毒物质。

看热交换器的时候还可以留心一下其焊接工艺，好的热交换器采用无缝焊接，相当于一成型，决不会出现“烧穿”的现象。

记者 劳育聪 乐晓立 通讯员 范思齐